

Anni Pietarinen & Saana Tiitinen

## **KAHDEN KAUPUNGIN LOUKUSSA**

Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia jatkuvan matkustamisen vaikutuksista opiskeluun ja jaksamiseen

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kasvatustieteiden kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Anni Pietarinen ja Saana Tiitinen: Kahden kaupungin loukussa  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kasvatustieteiden kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2019

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia jatkuvan matkustamisen vaikutuksista heidän opiskeluunsa sekä jaksamiseensa. Opiskelijoiden matkustamista kaupunkien välillä ei ole aiemmin tutkittu, joten tutkimuksessa haluttiin saada selville, miten luokanopettajaopiskelijat järjestävät arkinsa matkustaessaan säännöllisesti useamman paikkakunnan välillä.

Tutkimus noudattaa laadullisia tutkimusotteita. Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, johon saatiin 57 vastausta Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoilta. Kyselylomake koostui neljästä avoimesta kysymyksestä, joiden lisäksi vastaajien sukupuolta ja vuosikurssia kysyttiin. Kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu, sillä kysymykset olivat samat jokaiselle tutkittavalle, mutta heille ei annettu valmiita vastausvaihtoehtoja. Kerätty aineisto analysoitiin kysymyskohtaisesti teemoittelemalla.

Aineiston mukaan jatkuva matkustaminen vaikuttaa opiskelijoiden opiskeluun ja jaksamiseen negatiivisesti, positiivisesti sekä ristiriitaiseksi. Negatiivisia vaikutuksia mainittiin aineistossa huomattavasti positiivisia enemmän. Negatiivisina vaikutuksina mainittiin matkustamisen vievän aikaa ja energiaa opiskelulta. Myös läheisistä erossa olemisen kerrottiin olevan rankkaa, ja täten vaikuttavan jaksamiseen negatiivisesti. Positiivisista vaikutuksista merkittävin oli läheisten ihmisten näkeminen toisella paikkakunnalla, mikä lisää opiskelijoiden voimavaroja.

Tutkimuksen tuloksista voidaan tehdä erilaisia johtopäätöksiä. Ihmissuhteilla näyttää tulosten mukaan olevan opiskelijoille ristiriitaisia vaikutuksia. Läheisten ihmisten näkeminen auttaa jaksamaan arjessa, mutta heidän luokseen matkustaminen myös kuormittaa. Jatkuvasti matkustavilla opiskelijoilla näyttäisi myös olevan riski uupua, sillä tiukan aikataulun takia opiskelijoiden on tehtävä opintosuoritukset arkipäivisin viikonloppujen kuluessa muualla. Koska myös matkustusviikonloput ovat usein kiireisiä, eikä palautumiselle jää tarpeeksi aikaa, matkustaminen saattaa aiheuttaa hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavan kierteen. Lisäksi usein paikkakuntaa vaihtavat opiskelijat eivät kiinnity yliopisto-opintoihin yhtä hyvin kuin he, jotka pysyvät opiskelupaikkakunnalla, ja täten riski opintojen keskeyttämiseen suurenee. Matkustelusta johtuva väsymys näyttää myös kasvavan opiskeluvuosien myötä.

Tutkimuksen tulosten perusteella jatkuvasti matkustelevien opiskelijoiden hyvinvointia olisi syytä tutkia enemmän ja huomioida esimerkiksi opintorakenteen suunnittelussa.

Avainsanat: luokanopettajaopiskelija, hyvinvointi, jatkuva matkustaminen, opintoihin kiinnittyminen

# SISÄLLYS

<b>1. JOHDANTO.....</b>	<b>4</b>
1.1. TUTKIMUKSEN MOTIIVIT.....	4
1.2. TUTKIELMAN RAKENNE.....	5
<b>2. KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI JA YLIOPISTO-OPISKELUUN KIINNITTÄMINEN .....</b>	<b>6</b>
2.1. HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ .....	6
2.2. KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI.....	8
2.3. YLIOPISTO-OPINTOIHIIN KIINNITTÄMINEN .....	10
<b>3. RESILIENSSI - PSYKKINEN JOUSTAVUUS .....</b>	<b>13</b>
3.1. RESILIENSSIN MÄÄRITELMÄ .....	13
3.2. RESILIENSSIN VAHVISTAMINEN .....	14
<b>4. OPETTAJAKOULUTUKSEN RAKENNE .....</b>	<b>15</b>
<b>5. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN .....</b>	<b>17</b>
5.1. TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT .....	17
5.2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
<b>6. TUTKIMUKSEN TULOKSET .....</b>	<b>19</b>
6.1. JATKUVAN MATKUSTAMISEN SYYT.....	19
6.2. JATKUVAN MATKUSTAMISEN VAIKUTUKSET OPISKELUUN.....	20
6.3. JATKUVAN MATKUSTAMISEN VAIKUTUKSET JAKSAMISEEN .....	23
6.4. JATKUVAN MATKUSTAMISEN YHDISTÄMINEN ARKEEN.....	25
6.5. TULOSTEN YHTEENVETO .....	27
<b>7. TULOSTEN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>28</b>
7.1. IHMISSUHTEIDEN RISTIRIITAINEN VAIKUTUS .....	28
7.2. MATKUSTAMINEN UHKAAVANA KIERTEENÄ.....	29
7.3. KALVAVA IRRALLISUUDEN TUNNE.....	31
7.4. ARJEN JA MATKUSTELUN YHDISTÄMISEN HENKILÖKOHTAINEN KOKEMUS .....	32
7.5. LISÄKSI .....	33
<b>8. POHDINTA .....</b>	<b>34</b>
8.1. TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTIA.....	34
8.1.1. Tutkimuksen luonne ja tulkinta .....	34
8.1.2. Aineisto ja sen kerääminen .....	35
8.2. JATKOTUTKIMUSMAHDOLLISUUKSIA .....	36
<b>9. LÄHTEET .....</b>	<b>38</b>

# 1. JOHDANTO

## 1.1. Tutkimuksen motiivit

Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden opiskeluviikot sisältävät merkittävästi läsnäolopakollisia oppitunteja, joiden lisäksi opintoihin kuuluu itsenäisiä tehtäviä, ryhmätöitä sekä tentteihin lukemista. Opiskelun ulkopuolinen aika on rajallista, ja kukin opiskelija määrittää itse, miten sen käyttää. Jotkut käyvät töissä, toiset harrastavat aktiivisesti ja joillekin on tärkeää viettää aikaa läheistensä kanssa. Työt, harrastukset tai läheiset eivät kuitenkaan välttämättä ole samassa kaupungissa opiskelijan kanssa. Mitä jos aikataulupalettiin lisätään vielä yksi tai useampi paikkakunta lisää?

Olemme molemmat muuttaneet Tampereelle opintojen perässä, ja kummallakin meistä on läheisiä ihmisiä eri puolilla Suomea. Koska läheisistä ihmissuhteista huolehtiminen on mielestämme tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, haluamme käydä säännöllisesti läheistemme luona myös opiskelukaupungin ulkopuolella. Viime vuonna teimme kuitenkin havainnon, että tämä aiemmin voimavarana pidetty osa arkea alkoikin vaikuttamaan opiskeluun ja jakamiseen negatiivisesti.

Koska luokanopettajaopintojen rakenne sisältää paljon läsnäolovelvollisia oppitunteja, opiskelija on sidottu viikoittain pysymään opiskelupaikkakunnalla. Akateemista vapautta ei siis opinnoissamme juurikaan tunneta. Tämä hankaloittaa opintojen ja esimerkiksi matkustamisen aikataulutuksen järjestämistä, mikä puolestaan luo ylimääräistä stressiä opiskelun rinnalle. Miten toimia ristiriitaisessa tilanteessa, kun hyvinvointiin myönteisesti vaikuttanut tekijä alkaa myös kuormittamaan opiskelijaa?

Kun yritimme etsiä tutkimuksia siitä, miten kaupunkien välillä matkustaminen vaikuttaa opiskelijoiden elämään, havaitsimme pian, ettei tätä aihealuetta ole aiemmin tutkittu. Siksi halusimme tutkimuksessamme selvittää, miten luo-

kanopettajaopiskelijat selviävät arjesta matkustaessaan useamman paikkakunnan välillä. Tutkimuksen ja vertaisten kokemusten avulla voimme löytää työkaluja meidän kaltaistemme jatkuvaan matkustamiseen väsyneiden opiskelijoiden arjen sujuvoittamiseksi. Mikäli kyseessä olisi useita koskettava ilmiö, tutkimustuloksia voisi hyödyntää opintojen suunnittelussa.

## *1.2. Tutkielman rakenne*

Tutkimuksella on tarkoitus selvittää yksilöiden kokemuksia jatkuvaan matkustamiseen liittyen, ja kyseessä on laadullinen fenomenologinen tutkimus. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten jatkuvasti matkustavat opiskelijat kokevat matkustamisen vaikuttavan heidän opiskeluunsa ja jaksamiseensa?
2. Millä keinoilla opiskelijat saavat arkensa sujumaan, kun siihen sisältyy jatkuvaa matkustamista?

Tutkimuksen aineisto kerättiin anonymillä kyselylomakkeella, joka kohdistettiin Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoille. Kyselyssä tiedusteltiin, mitä syitä kahden tai useamman paikkakunnan välillä matkustamiselle on, koetaanko matkustamisen vaikuttavan opiskeluun ja jaksamiseen sekä millä keinoilla arki saadaan sujumaan matkustelun kanssa. Kerättyä aineistoa analysoitiin teemoittelemalla.

Tutkielma alkaa hyvinvoinnin määritelmällä sekä yleisesti että korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Näiden lisäksi tarkastellaan yliopisto-opintoihin kiinnittymistä. Kolmannessa kappaleessa avataan resilienssi-käsitettä, minkä jälkeen käsitellään luokanopettajaopintojen rakennetta. Edellä mainituista osalueista koostuu tutkimuksen teoreettinen viitekehys, jonka jälkeen siirrytään tutkimuksen suorittamiseen ja metodologisiin lähtökohtiin.

Kuudennessa kappaleessa esitellään tutkimuksen tulokset ja käydään läpi teemat, joihin vastaukset on jaoteltu. Tutkielman lopussa arvioidaan tuloksia ja tehdään niistä johtopäätöksiä, sekä pohditaan tutkimuksen onnistumista ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

## 2. KORKEAKOULUOPIISKELIJOIDEN HYVINVOINTI JA YLIOPISTO- OPISKELUUN KIINNITTYMINEN

### 2.1. Hyvinvoinnin määritelmä

Käsitteenä hyvinvointi on tulkinnanvarainen ja sitä voidaan tarkastella useista eri perspektiiveistä (Aaltio, 2018). Hyvinvoinnin määritelmää käsitellessä tulee ottaa huomioon, että hyvinvoinnin merkitys eroaa arkipuheessa ja tutkijakielessä. Mielihyvään ja nautintoihin liittyvät mielle yhtymät ovat arkipuheessa hyvinvoinnin perusta, kun taas tutkijat ymmärtävät käsitteen paljon laajemmin. Tutkijoiden mukaan hyvinvointi voidaan jakaa neljään eri päätekijään, jotka ovat terveys, ihmisenä olemisen aineellinen perusta, sosiaaliset suhteet sekä sosiaalinen identiteetti. (Kestilä & Karvonen, 2019.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2019) nostaa hyvinvoinnin keskeiseksi tekijäksi myös koetun hyvinvoinnin, jolla tarkoitetaan yksilöiden omaa kokemusta tutkijoiden mainitsemista ulottuvuuksista sekä niiden kokonaisarviota, joka summautuu tyytyväisyydeksi elämään (ts. onnellisuudeksi). Kestilä ja Karvonen (2019) täsmentävät, ettei tyytyväisyys omaan elämään ole tutkijakielessä ainoastaan mielihyvän ja nautinnon kokemista, kuten arkipuheessa hyvinvoinnin määrittelystä voisi ymmärtää.

Terveyttä voidaan kuvailla muuttuvana tilana, johon vaikuttavat yksilön sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Tarkemmin määriteltynä terveys on ihmisen kokemukset, arvot ja asenteet. (Terveyskirjasto, 2018.) Puuronen (2015) kuvailee terveyden välittyvän muun muassa yksilön itsenäistymisenä, muiden arvostamisena ja välittämisenä, sekä hyvänä olona. Hän kertoo, että terveys voi liittyä yksilön elämään kuitenkin myös negatiivisesti väsymyksenä, uupumuksena tai masennuksena.

Ihmisen arki muodostuu erilaisten yhteisöjen ympärille, jotka koostuvat esimerkiksi perheestä sekä opiskelu-, työ- ja vapaa-ajan yhteisöistä (Tapaninen

ym., 2002). Ihmisenä olemisen aineellinen perusta tarkoittaakin yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuutta, johon sisältyy elinolot, kuten asuinolojen ja ympäristön vaikutus, työn ja koulutuksen vaikutus eli työllisyys, työolot ja työhyvinvointi, sekä toimeentulo yleisesti. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2019.) Koska ihmisen toiminta tapahtuu aina jossakin fyysisessä ympäristössä, hyvät elinolot tukevat myös ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Haapala, Puolakka & Rannisto, 2015; Tapaninen ym., 2002). Ihmisen hyvinvointi ja ympäristö kehittyvät vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, joten ympäristöllä on vaikutusta hyvinvointiin (Tapaninen ym., 2002).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan yhteisötason lisäksi hyvinvoinnin käsite sisältää yksilötason ulottuvuuden, johon kuuluu sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Sosiaaliset suhteet ovat yksilöllisen hyvinvoinnin mittari. Tämä sosiaalinen pääoma tarkoittaa sosiaalisia verkostoja, joissa muodostuu luottamusta ja vastavuoroisuutta. Itsensä toteuttamisen ja sosiaalisen pääoman pohjalta yksilö tuottaa, kehittää ja ylläpitää omaa hyvinvointiaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.)

Sosiaalisten suhteiden kautta muodostuu myös yksilön sosiaalinen identiteetti, mikä tarkoittaa jokaisen yksilön ”minä-kuvaa” eli minuutta tai minätunnetta. Minä-kuva on käsityksenä tunto omasta itsestä, eikä sen muodostaminen onnistu ilman yhteisöjä. (Ashforth, Harrison & Corley 2008; Tapaninen ym., 2002.) Identiteetti on selkeä elämys ja tietoisuus omasta ainutlaatuisuudesta ja itsenäisestä minuudesta. Se on kokonaisuutena psyykkisten ja fyysisten toimintojen yhteenkuuluvuus. Sosiaaliseen identiteettiin vaikuttavia tekijöitä ovat luonteenpiirteet, tunne-elämä, hallitsevien tavoitteiden yleispiirteet, sosiaalinen rooli ja asema yhteisössä, sekä ohjaava psyykkinen dynamiikka. (Ashforth, Harrison & Corley 2008.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) korostamaa kokemuksellista hyvinvointia tarkastellaan useimmiten suhteessa elämänlaatuun, johon vaikuttavat muun muassa terveys, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen sekä ihmisen odotukset hyvästä elämästä. Tutkimuksessamme hyvinvointia tarkastellaan etenkin koetun hyvinvoinnin näkökulmasta, johon liittyy myös terveys ja sen kokeminen sekä sosiaaliset suhteet.

## *2.2. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi*

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on toteuttanut vuodesta 2000 lähtien neljän vuoden välein valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoille suunnatun terveystutkimuksen, jonka uusin osa julkaistiin vuonna 2016. Tutkimuksissa on tarkasteltu alle 35-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, henkistä sekä sosiaalista terveyttä. Näiden lisäksi keskiössä on opiskelijoiden terveyskäyttäytyminen ja siihen vaikuttavat tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, opiskelu, toimeentulo sekä terveystalveluiden käyttö. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 2019.) Korkeakouluopiskelijoita koskeva terveystutkimus on laaja, joten keskitymme tarkastelemaan sitä ainoastaan tutkimuksemme kannalta olennaisesta henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Vuoden 2016 terveystutkimuksesta selvisi, että korkeakouluopiskelijoista noin kolme neljäsosaa (76 %) koki fyysisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi, mutta henkisen hyvinvoinnin kohdalla tulos oli vain 66 prosenttia. Tätä selitti se, että lähes kolmasosa (30 %) vastaajista kärsi psyykkisistä vaikeuksista, joista tavallisimpia olivat ylläsurituksen kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittyminen sekä valvominen huolien takia. Mielenterveysseulan mukaan joka kolmas (33 %) opiskelijoista koki runsaasti stressiä, mikä aiheutui luokan edessä esiintymisestä ja vaikeuksista saada opiskelusta otetta. (Kunttu, Pesonen & Saari, 2016.) Nämä haasteet kohdattiin etenkin opintojen alussa, kun opiskelija joutuu kohtaamaan paljon muutoksia. Muutospaineiden takia opiskelija voi tuntea ristiriitaa suorituskykynsä ja ulkoisten vaatimusten kesken, mikä aiheuttaa stressiä. (Liuska, 1998.)

Terveystutkimuksesta ilmeni, että korkeakouluopiskelijat murehtivat opiskeluasioista vapaa-ajallakin, ja lähes viidesosa (17 %) kertoi hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Lisäksi yli 20 prosenttia koki tulevaisuuden suunnitteleminen, mielialansa sekä omat voimansa ja kykynsä negatiiviseksi, vaikka kuitenkin suurimmalle osalle vastaajista nämä olivat positiivisia asioita. (Kunttu ym., 2016.)

Terveystutkimuksen perusteella korkeakouluopiskelijoille voimavaroja tuottavia asioita olivat ihmissuhteet ja seksuaalisuus (Kunttu ym., 2016). Suomen Mielenterveys yhdistyksen mukaan ihmissuhteet rakentuvat yksilöiden vä-



lille koko elämän ajan ystävyys, parisuhteen tai perheen muodossa. Parhaimmillaan ihmissuhteet parantavat ihmisen hyvinvointia ja kannattelevat vaikeinkin hetkinä. Lisäksi myönteinen suhde omaan seksuaalisuuteen tukee fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Parisuhteessa seksuaalisuus ilmenee läheisyytenä, avoimuutena ja turvallisuuden tunteena, mutta pohjimmiltaan se on eräänlainen ihmisen ilmaisun ja olemisen tapa. Seksuaalisuus sisältää myös empatiakyvyn, vuorovaikutustaidot sekä yhteenkuuluvuuden tunteen. (Suomen Mielenterveys ry.)

Terveyskyselyn mukaan korkeakouluopiskelijoista 41 prosenttia asui yksin omassa taloudessa, 10 prosenttia kimppekämpässä, 35 prosenttia puolison kanssa, viisi prosenttia puolison sekä lasten kanssa ja yksi prosentti yksin lastensa kanssa. Vastanneista vain viisi prosenttia asui edelleen vanhempien luona. Jopa kaksi kolmesta opiskelijasta oli kyselyn mukaan vakituksessa parisuhteessa, jolloin noin neljäsosa (26 %) pariskunnista asui erillään. (Kunttu ym., 2016.) Erillään asuvat pariskunnat voivat asua joko samassa kaupungissa tai etäsuhteessa. Pietilän ja Viitasen (2012) ammattikorkeakouluopiskelijoita koskevasta opinnäytetyöstä selvisi, että parisuhteella on positiivista merkitystä opiskelijoihin ja heidän opintoihinsa.

Korkeakouluopiskelijoista 44 prosenttia vastasi tulevansa taloudellisesti hyvin toimeen, mutta 16 prosenttia koki kuitenkin toimeentulonsa erittäin niukaksi ja epävarmaksi. Vastaajista vähän yli puolet (56 %) ilmoitti käyvänsä töissä toimeentulonsa takaamiseksi ja lähes saman verran (61 %) kertoi saavansa taloudellista tukea läheisiltään. Opiskelijoista jopa 64 prosenttia oli tehnyt kokopäivätöitä kuluneen vuoden aikana, joista viidennes oli työskennellyt 4-6 kuukautta ja yli 14 prosenttia enemmän kuin puoli vuotta. Tästä ilmenee, että suuri osa kokopäiväisestä työskentelystä tapahtuu lukuvuoden aikana. (Kunttu ym., 2016.) Pyykkisen (2018) tuoreesta pro gradu -tutkielmasta nousi esiin monia syitä yliopisto-opiskelijoiden työntekoon opintojen ohessa. Samalla tavoin kuin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön terveystutkimuksessa (2016), Pyykkisen (2016) tutkimuksessa esiintyi työntekoa keskeisimmäksi syyksi opiskelijoiden huoli taloudellisesta pärjäämisestä, sillä Kansaneläkelaitoksen (Kela) tuet eivät riitä kattamaan kaikkia asumismenoja. Muita tutkimuksessa esiinnousseita syitä olivat muun muassa työkokemuksen saaminen, itsensä kehittäminen sekä töistä saatava vaihtelu opiskelusta.

YTHS:n terveystarkastusta selvisi, että keskustelutukea vailla oli vain neljä prosenttia naisista, mutta kymmenesosa miehistä. Kuitenkin suurimmalla osalla miehistä (70 %) ja naisista (84 %) keskustelutuki oli hyvää, joten he voivat avautua läheisilleen asioistaan ja ongelmistaan. (Kunttu ym., 2016.) Myöskin ammatikorkeakouluopiskelijoita tutkiessa nousi esiin, että läheisillä ihmisillä on merkittävä vaikutus opiskelijoiden jaksamiseen, ja opiskelijat saavat heiltä kannustusta, neuvoja sekä apua arjen haasteiden keskellä (Pietilä & Viitanen, 2012). Johonkin opiskelijaryhmään kuulumisen tunne oli 69 prosentilla terveystarkastukseen vastanneista, mutta 22 prosenttia koki silti, ettei kuulu mihinkään ryhmään (Kunttu ym., 2016). Tässä on kyse kiinnittymisestä, josta kerromme seuraavassa kappaleessa.

### *2.3. Yliopisto-opintoihin kiinnittyminen*

Kiinnittyminen käsitetään opiskelijan kokemuksena opiskelijayhteisöihin ja akateemisiin opetus-oppimisyhteisöihin kuulumisena ja osallistumisena (Törmä, Korhonen & Mäkinen, 2012). Opiskelijoiden yliopistoon kiinnittymiseen vaikuttaa tutkitusti moni asia, ja erityisesti opintojen ensimmäinen vuosi on merkittävä opintoihin ja opiskeluympäristöön kiinnittymisessä. Opintojen alussa sopeutumisesta tukee etenkin opiskelijalle kertyneet aiemmat kokemukset, opintoihin haakeutumisen motiivit sekä mukautumistaidot uuteen ympäristöön ja käytäntöihin. (Korhonen, 2017; Tinto, 2003.) Korhosen (2017) tutkimuksessa korostui, että korkeakouluopintojen alussa opiskelijan vertaisryhmiensä merkitys kiinnittymisen kannalta on paljon suurempi kuin esimerkiksi yliopiston tiede- ja asiantuntijayhteisön. Onnistuneessa kiinnittymisessä korostuvat näin ollen opiskelijan sekä opiskeluyhteisön ulottuvuudet. Toisin sanoen yliopistoon kiinnittymisen voi käsittää Astin (1984) mukaillen vastavuoroisena sidoksena opiskelijan ja korkeakoulu yhteisön välillä (Korhonen, 2017).

Opinnoissa tietojen ja taitojen kehittämisen lisäksi opiskelijat rakentavat suhdetta itsensä kanssa yksilönä sekä ryhmässä yhteisön jäsenenä. Koulutyöhön kiinnittymisellä tarkoitetaan opiskelijan suhdetta koulunkäyntiin ja opiskeluun. Opiskelijan kiinnittymistä opiskelumaailmaan tukee etenkin koulun sosiaalinen ympäristö, eli kouluyhteisön emotionaalinen ilmapiiri. Opiskelija on jatku-

vassa vuorovaikutuksessa kouluympäristöönsä, pyrkimyksensä sopeutua sosiaalisen ympäristön edellytyksiin ja toimia niiden mukaisesti. (Ulmanen, 2017.) Kiinnittymisen kannalta nimenomaan vuorovaikutteisuus on tärkeää, sillä yhteistyö erilaisten yksilöiden kanssa on osa oppimiskokonaisuutta (Mäkinen & Annala, 2011).

Yliopistoon kiinnittymistä edesauttaa opiskelijan vertaisten ja sosiaalisen ympäristön lisäksi opettajien antama palaute. Räihä, Mankki ja Samppala (2019) saivat tutkimuksessaan selville, että opintotehtävistä saatava kirjallinen palaute mahdollistaa dialogisuuden opiskelijan ja opettajien välille, mikä taas vahvistaa opiskelijoiden kiinnittymisen tunnetta yliopistoyhteisöön. Tutkimuksessa opiskelijoiden palautteelle antamat merkitykset jaettiin kolmeen teemaan: opiskelijaan itseensä kiinnittyvät merkitykset, opiskelijan ja opettajan suhteeseen kiinnittyvät merkitykset sekä opettajaan kiinnittyvät merkitykset. Opiskelijaan liittyvissä merkityksissä palautteet ovat suoritusinformaatiota tai voimaannuttajia, jolloin opiskelija voi saamallaan palautteella ja kannustuksella kehittyä sekä motivoitua. Opiskelijan ja opettajan välillä palautteen merkitys ilmenee dialogina, välittämisenä, vaatimustasona sekä oikeudenmukaisuutena. Näissä tieto palautteen saamisesta motivoi opiskelijaa panostamaan työhönsä, ja palautteen avulla hän tuntee itsensä ja tuotoksensa tulleen huomioiduksi. Kirjallisen palautteen merkitysten liittyessä opettajaan palaute koetaan profilointina ja velvollisuutena. Profiloinnissa opettajan ajatellaan pääsevän lähemmäs opiskelijoita palautteen avulla, kun taas velvollisuutena palaute koetaan vain opettajan työhön kuuluvaksi tehtäväksi. (Räihä, Mankki & Samppala, 2019.) Tästä voidaan havaita, että opiskelijoiden huomioiminen esimerkiksi juuri opettajien antamalla palautteella kohentaa opiskelijoiden käsityksiä heidän työskentelynsä merkityksestä, mikä taas edesauttaa opintoihin kiinnittymistä.

Mäkinen ja Annala (2011, 62) käsittelevät tutkimuksessaan kiinnittymistä, luomalla viitekehyksen opiskelijoiden kiinnittymisestä yliopisto-opiskeluun. Viitekehyksen yksi ulottuvuus sisältää tekijöitä, jotka kuvailevat opiskelijan kiinnittymistä oppimiseen. Näitä ovat esimerkiksi opiskelijan opiskelutaidot, motivaation säilyminen, valmiudet ja itsetuntemus sekä opiskeluun käytetty aika ja energia. Oppimisen kiinnittymiseen liittyvät tekijät vaikuttavat yliopisto-opiskelijan asenteisiin, aktiiviseen osallistumiseen ja asemoitumiseen erilaisiin opiskeluryhmiin. Toinen keskeinen ulottuvuus on opiskelijoiden elämämaailmaa kuvastava alue,

mikä viittaa opiskelijoiden yksilöllisiin elämäntilanteisiin, joilla on merkittävä yhteys yliopisto-opintoihin kiinnittymiseen. Myöskin työelämän ja yhteiskunnan muutokset voivat liittyä siihen, miten opiskelija pystyy kiinnittymään opintoihin. (Mäkinen & Annala, 2011.)

Keskeisimpänä kiinnittymisen lukuisissa määritelmässä korostuu aina jonkin yhteisöön sopeutuminen. Yksinkertaisimmillaan kiinnittymisen voidaan todeta olevan yksilön ja hänen ympäristönsä välinen suhde. Kiinnittyminen tai kiinnittymättömyys riippuu siitä, miten yksilö viihtyy kyseisessä yhteisössä tai ympäristössä. On siis selvää, että opiskeluyhteisön viihtyvyydellä, sosiaalisella kanssakäymisellä sekä kannustuksella on suuri merkitys opiskelijoiden opintoihin kiinnittymiseen. Mäkinen ja Annala (2011) korostavat koulumaailmaan kiinnittymisen vaativan yksilöltä jatkuvaa toimintaa oman oppimisensa edistämiseksi sekä mukautumista opiskeluyhteisön luomiin kiinnittymisen edellytyksiin. Heidän mukaansa opintoihin kiinnittyminen voi parhaimmillaan edesauttaa oppimista, tukea kannustavan oppimisyhteisön luomista sekä mahdollistaa aloitekykyisen kansalaisuuden muodostumista.

# 3.RESILIENSSI - PSYKKINEN JOUSTAVUUS

## 3.1. Resilienssin määritelmä

Suuret ja pienet vastoinkäymiset kuuluvat elämään, mutta ihmiset selviävät eri tavoin niistä. Toisille lapsuuden traumat jättävät pysyvät jäljet mielenterveyteen, eikä tavallinen arki onnistu vielä aikuisiälläkään. Toisaalta samanlaiset lähtökohdat omaava henkilö voi pärjätä varsin esimerkillisesti ja päästä elämässään pitkälle. On ihmisiä, jotka murentuvat heti ensimmäisen haasteen ilmaannuttua, ja toisaalta niitä, jotka yhä uudelleen kykenevät selättämään suuretkin vaikeudet ja kaikesta huolimatta jatkavat elämäänsä tyytyväisinä. Miksi toiset ihmiset lamaantuvat vaikeuksien keskellä ja toiset säilyttävät toimintakykynsä?

Englannin kielessä sana *resilience* tulkitaan tarkoittavan kykyä ponnahtaa takaisin vaikeuksista. Suomennettuna termi on *resilienssi*, mutta kyseinen sana ei ole ottanut paikkaansa suomalaisessa arkikielessä. Ensimmäinen suomalainen yksin resilienssiä käsittelevä tietokirja *Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito* (Poijula, 2018) julkaistiin vasta viime vuonna. Vieraalta tuntuvasta käsitteestä huolimatta kyseessä on varsin tuttu ilmiö. Kirjassaan Poijula (2018) suomentaa resilienssin muun muassa joustavuudeksi, sitkeydeksi, sisuksi, sinnikkyudeksi, kriisikestävyydeksi sekä palautumiskykyisyydeksi.

Resilienssi on ihmisen psyykkinen ominaisuus, joka auttaa selviytymään elämässä vastaan tulevista vaikeuksista. Termiä voidaan yksilön lisäksi käyttää myös perhettä, organisaatiota tai yhteisöä kuvatessa. Yksilön ja perheen kohdalla resilienssi tulee esiin vaikeiden elämäntilanteiden tai -vaiheiden ilmetessä. (Poijula, 2018.) Esimerkiksi selviytyminen avioerotilanteesta, jonka johdosta perheenjäsenet muuttava erilleen, nostaa sekä yksilöiden että perheen resilienssin esille. Miten kukin kokee tilanteen, paljonko se aiheuttaa stressiä ja kuinka paljon se haittaa heidän tavanomaisen elämänsä jatkamista?

Jokaisen resilienssi on henkilökohtainen ominaisuus ja sitä on toisilla enemmän kuin toisilla. Resilienssiin vaikuttaa ihmisen kokemukset ja kasvatus, mutta myös biologiset ominaisuudet. Omien kokemusten lisäksi lähiympäristön sekä myönteiset että haitalliset muutokset ovat osana yksilön resilienssin rakentumisessa. (Suomen mielenterveys ry.)

### *3.2. Resilienssin vahvistaminen*

Resilienssi on ihmisillä erilainen, mutta sitä on mahdollista harjoittaa. Iän myötä ihmiselle kehittyy resilienssiä vahvistavia taitoja, kuten ongelmanratkaisukyky, joustavuus, itsesäätelykyky ja optimismi. Myös tietoinen myönteinen toiminta ylläpitää toimintakykyä ja vahvistaa täten resilienssiä. (Suomen mielenterveys ry.)

Yksilön resilienssi esiintyy vasta tilanteessa, jonka hän kokee stressaavana, uhkaavana tai kuormittavana, jolloin etukäteen harjoittelu ei välttämättä ole mahdollista. Toisaalta toiveikkaana pysymistä pidetään resilienssin perustana, ja se auttaa palautumaan vastoinkäymisistä (Poijula, 2018). Omaa ajattelua on tietoisesti mahdollista ohjata ja kehittää, ja näin vaikuttaa myös resilienssin vahvistamiseen.

Resilienssiin on yhdistetty tunne elämän tarkoituksesta sekä uskomukset oikeasta ja väärästä. Mikäli ihminen on löytänyt elämälleen merkityksen, on myös vastoinkäymisten hyväksyminen ja niistä oppiminen helpompaa. Merkityksen löytämisessä on kaksi tasoa, jotka ovat yleinen sekä tilanteeseen liittyvä taso. Yleiseen tasoon sisältyy esimerkiksi ihmisen uskomukset itsestä ja maailmasta. Tilanteeseen liittyvään tasoon puolestaan lukeutuu merkitykset, joita ihminen omille kokemuksilleen antaa, sekä pyrkimykset löytää tarkoitus ristiriitaisuuksille. Resilientti henkilö ei ajattele esimerkiksi traumaattisen kokemuksen aiheuttaneen tapahtuman johtuvan hänestä itsestään tai hänen virheellisestä toiminnastaan. (Poijula, 2018.)

## 4. OPETTAJAKOULUTUKSEN RAKENNE

Luokanopettajan pätevyys opiskellaan yliopistossa kasvatustieteiden tutkinto-ohjelmassa. Tutkinto on kaksiportainen ja laajuudeltaan yhteensä 300 opintopistettä. Ensin suoritetaan kasvatustieteen kandidaatin tutkinto, jonka jälkeen jatketaan kasvatustieteen maisteriopintoihin. Oma kokemuksemme perustuu Tampereen yliopiston luokanopettajakoulutukseen.

Luokanopettajankoulutuksen kokonaisuus on jaettu viidelle vuodelle siten, että jokaisena opiskeluvuotena tavoitteellinen opintomäärä on 60 opintopistettä. Ensimmäiset kolme vuotta opinnoista käytetään kandidaatin tutkinnon suorittamiseen, laajuudeltaan yhteensä 180 opintopistettä. Kyseiset opinnot sisältävät kasvatustieteiden perusopintoja 25 opintopisteen verran sekä kasvatustieteiden aineopintoja 50 opintopisteen laajuisesti. Aineopintoihin sisältyy myös luokanopettajaopiskelijoille suunnatut opetusharjoittelut, jotka kattavat 20 opintopistettä aineopinnoista. Lisäksi kandidaatin tutkielma sisältää yleisten opiskeluvalmiuksien kokonaisuuden 21 opintopistettä, valinnaisia opintoja 24 opintopistettä sekä perusopetuksessa opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaiset opinnot, joka kattavat 60 opintopistettä. Maisterivaiheen 120 opintopistettä koostuvat kasvatustieteiden syventävien opintojen 85 opintopisteestä sekä valinnaisten opintojen 35 opintopisteestä. (Luokanopettajakoulutuksen tutkintorakenne, Tampereen yliopisto, 2019.)

Opiskelu luokanopettajan tutkinto-ohjelmassa on erityisesti kandidaattivaiheessa hyvin strukturoitua. Ensimmäisten kahden vuoden aikana opiskelijat eivät itse valikoi omia kurssejaan, vaan koulumaiseen tapaan lukujärjestys annetaan heille valmiina. Opintokokonaisuus on rakennettu siten, että kurssit täytyy käydä pääasiassa ennalta määrättyssä järjestyksessä ja tahdissa, sillä kurssien sisällöt rakentuvat toistensa päälle. Esimerkiksi monialaiset opinnot on oltava suoritettu ennen opetusharjoitteluun pääsyä. Opintojen koostumus aiheuttaa

sen, että mikäli opiskelija ei pysy odotetussa tahdissa, opinnot saattavat venyä paljon.

Koulumainen opiskelu näkyy myös lähiopetustuntien määrässä. Monialaiset opinnot sisältävät runsaasti läsnäolopakollisia oppitunteja oman pienryhmän kanssa. Yleisesti yliopisto-opiskeluun linkitetty akateeminen vapaus jää täten luokanopettajaopiskelijoilla kokematta, eikä opiskelun ulkopuolisen elämän aikatauluttaminen välttämättä onnistu opintojen rinnalla. Mikäli opiskelija joutuu esimerkiksi töiden tai sairastumisen vuoksi olemaan poissa lähiopetustunnilta, käytäntönä on, että hän joutuu korvaamaan tunnin joko toisen ryhmän kanssa tai kirjallisella tehtävällä. Opiskelijoiden kokemusten mukaan lisätyöt ovat kuitenkin työmäärältään huomattavasti lähiopetustuntia suurempia. Näin opiskelijoita yritetään kannustaa pääsemään paikan päälle. Läsnäolopakon lisäksi opintosuorituksiin liittyy usein ryhmätöitä, ja opiskelijoiden aikataulujen yhteen sovittaminen voi kiireisessä arjessa olla haastavaa. Täten opiskelijat ovat sidottuja noudattamaan yliopiston hallinnon ja opintosuoritusvaatimusten luomaa aikataulua.



# 5. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

## 5.1. Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Yleisesti laadullinen tutkimus rakentuu Töttöä (2004) mukaillen tutkittavasta aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja teorioista, empiirisistä aineistoista sekä tutkijan omasta ajattelusta ja päättelystä. Laadulliselle tutkimukselle on myös luontevaa ottaa huomioon tutkittavien näkökulmat sekä ymmärtää tiettyjä sosiaalisia ilmiöitä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tämän tutkimuksen pyrkimyksenä on saada selville, millaisia vaikutuksia jatkuvalla matkustamisella on luokanopettajaopiskelijoiden opiskeluun ja jaksamiseen. Lisäksi selvitämme keinoja, joilla opiskelijat saavat arkensa sujumaan, kun siihen sisältyy jatkuvaa matkustamista.

Tässä tutkimuksessa keskeistä on opiskelijoiden omakohtaiset kokemukset, joten kyseessä on laadullinen fenomenologinen tutkimus. Eskolaa ja Suorantaa (1998) mukaillen fenomenologisessa menetelmässä tutkittava ilmiö pyritään näkemään pelkistettynä ilman etukäteisoletuksia. He toteavat tutkimuksen hypoteesittomuuden tarkoittavan, ettei tutkija ole asettanut tuloksille ennakkokäsityksiä. Hypoteesittomuus ei kuitenkaan heidän mukaansa poista tutkijan omien kokemusten vaikutusta havainnoille, joten tulosten tulkinta ei koskaan ole täysin vapaa etukäteisoletuksille.

Tämän tutkimuksen tekoon osallistui kaksi tutkijaa, joten kyseessä on tutkijatriangulaatio. Eskola ja Suoranta (1998) esittävät tutkijatriangulaation edellyttävän tutkijoilta keskustelua havainnoista ja näkemyksistä, sekä yksimielisyyttä tutkimuksen ratkaisuihin. Toisaalta heidän mielestään kahden tutkijan näkökulmat tekevät tutkimuksesta monipuolisemman.

## 5.2. Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuskohteena olivat Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijat, tarkemmin säännöllisesti matkustavat opiskelijat. Aineisto kerättiin sähköisesti

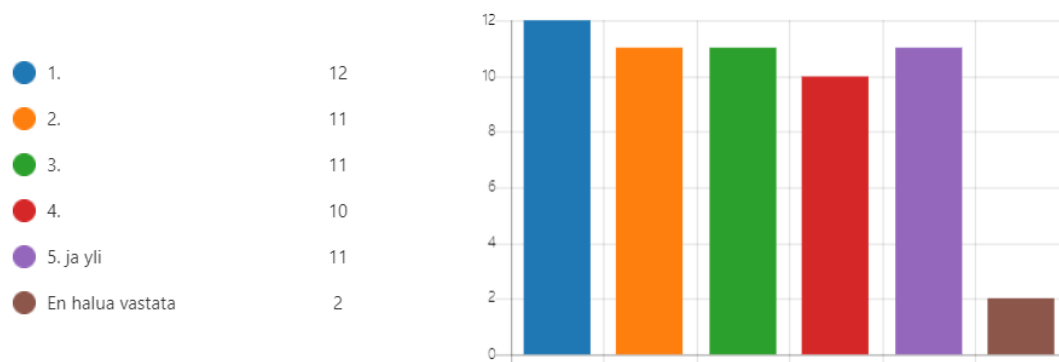
anonyymillä Microsoft Forms -haastattelulomakkeella, joka koostui avoimista kysymyksistä. Lomake lähetettiin Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoille sähköpostilla ja jaettiin myös Facebookissa ainejärjestö OKA ry:n keskustelufoorumilla. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Kyselyn saatetekstissä tuotiin esiin, että jatkuvalla matkustamisella on huomattu olevan vaikutuksia, ja tutkimusta varten haluttiin kuulla vertaisten opiskelijoiden kokemuksista aiheesta.

Kysymykset olivat samat jokaiselle tutkittavalle, mutta heille ei annettu valmiita vastausvaihtoehtoja, joten kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Haastattelun sähköinen toteutus mahdollisti tutkittavien anonymiteetin säilyttämisen sekä mahdollisesti madalsi kynnystä osallistua tutkimukseen esimerkiksi aikataulullisista syistä. Kyselyn anonymiteetti antoi mahdollisuuden päästä käsittelemään opiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia.

Sähköisessä haastattelussa tutkijan vaikutus tutkittavien vastauksiin vähenee, minkä voi nähdä tutkimuksen luotettavuuden kannalta etuna. Kasvotusten haastattelijan käyttäytyminen, eleet ja ilmeet sekä muut ominaisuudet vaikuttavat vuorovaikutustilanteeseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006), ja siten myös haastateltavan vastauksiin. Toisaalta kasvotusten toteutettava haastattelu olisi antanut mahdollisuuden pureutua vastauksissa ilmeneviin sisältöihin sähköistä haastattelua tarkemmin. Sähköisessä ja täten anonyymissä haastattelussa tutkittavat uskalsivat mahdollisesti kuitenkin avata henkilökohtaisen elämänsä tilannetta syvemmin. Lisäksi ihanteellisena tavoitteena oli tutkia myös heitä, joille paikkakuntien välillä matkustaminen tuottaa aikataulutushaasteita. Täten aikaan ja paikkaan sidottu kasvotusten tapahtuva haastattelu olisi ollut haastavaa toteuttaa.

## 6.TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka oli avoinna vastaajille kahden viikon ajan. Kyselyyn vastasi yhteensä 57 luokanopettajaopiskelijaa, mikä osoittaa aiheen herättävän mielenkiintoa opiskelijoiden keskuudessa. Vastaukset jakautuivat tasaisesti jokaisen vuosikurssin välillä (Kuvio 1), josta voidaan päätellä jatkuvan matkustelun koskettavan opiskelijoita vuosikurssista riippumatta. Tutkimuslomakkeessa kysyttiin myös vastaajien sukupuolta, mutta analyysissä ei tutkita sukupuolten välisiä eroja. 57 vastaajasta miehiä oli viisi.



**KUVIO 1.** Vastaajien vuosikurssien jakautuminen

### 6.1. Jatkuvan matkustamisen syyt

Ensimmäisessä kysymyksessä tiedusteltiin syitä, joiden takia opiskelijat matkustavat säännöllisesti opiskelupaikkakunnan ulkopuolelle. Vastauksista erottui neljä toistuvaa teemaa, jotka ovat ihmissuhteet, kotiin matkustaminen, harrastukset ja vapaa-aika sekä työt. Näiden lisäksi vastauksissa esiintyi yksittäisiä teemojen ulkopuolelle jääviä syitä. Vastaajat luettelivat usein enemmän kuin yhden syyn matkustamiselle. Taulukkoon 1 on koottu kysymyksen keskeisimmät vastaukset prosentteina.

## TAULUKKO 1. Jatkuvan matkustamisen syyt

Jatkuvan matkustamisen syyt	
perhe ja sukulaiset	52,6 %
ystävät	38,6 %
parisuhde	26,3 %
kotiin matkustaminen	28,1 %
harrastukset ja vapaa-aika	22,8 %
työt	22,8 %
muut	5,3 %

Suurin syy matkustamiselle oli ihmissuhteet, mikä ilmaistiin 75,4 prosentissa vastauksista. Yli puolet (52,6 %) vastanneista kertoi matkustamisen syynä olevan perhe tai sukulaiset, ja ystävien takia matkusti 38,6 prosenttia vastaajista. Vastauksissa mainittiin yksi tai useampi edellä mainituista syistä, ja mukaan luettiin myös kumppanin perheen luokse matkustaminen. Näiden lisäksi yli neljännes (26,3 %) mainitsi matkustelun syyksi parisuhteen.

Kotiin matkustaminen esiintyi 28,1 prosentissa vastauksista. Osa vastaajista mainitsi matkustavansa kotipaikkakunnalle, osa kertoi asuvansa muualla ja osa koki kodin olevan muualla, kuin opiskelupaikkakunnalla. Harrastukset ja vapaa-aika mainittiin 22,8 prosentissa vastauksista. Harrastukset painottuivat urheiluun, ja vapaa-ajan aktiviteeteiksi lueteltiin juhlat, kokoukset, leirit sekä järjestötoiminta. Töiden takia matkusti 22,8 prosenttia vastanneista. Töihin sisällytettiin oman työn lisäksi myös kumppanin työt sekä satunnaiset opettajansijaisuudet. Muita mainittuja syitä matkustamiselle oli opintojen sijoittuminen toiselle paikkakunnalle (3,5 %) sekä tarpeellinen tauko ”opiskelupaikkakunnan meiningeistä” (1,75 %).

### 6.2. Jatkuvan matkustamisen vaikutukset opiskeluun

Toinen kysymys käsitteli opiskelijoiden kokemuksia jatkuvan matkustamisen vaikutuksista heidän opiskeluunsa. Analyysin pohjalta opiskelijoiden kokemukset jaettiin neljään kategoriaan: vaikuttaa negatiivisesti, vaikuttaa positiivisesti, vaikuttaa ristiriitaisesti ja ei vaikuta juurikaan. Taulukossa 2 esitellään kysymyksen tärkeimmät vastaukset prosentteina.

## TAULUKKO 2. Jatkuvan matkustamisen vaikutukset opintoihin

Jatkuvan matkustamisen vaikutukset opiskeluun	
vie aikaa	49,1 %
kuormittavuus	22,8 %
stressi	12,3 %
arjen aikatauluttaminen	14,0 %
positiiviset vaikutukset	21,1 %
ristiriitaiset vaikutukset	17,5 %
ei vaikuta juurikaan	8,8 %

Opiskelijoiden vastauksista oli havaittavissa, että jatkuva matkustaminen vaikuttaa varsin negatiivisesti heidän opiskeluunsa. Lähes puolet (49,1 %) vastanneista kertoi matkustamisen vievän aikaa heidän opiskelustaan, sillä he eivät pysty tehdä koulutehtäviä matkustaessa. Syiksi kerrottiin keskittymisvaikeudet liikkuvassa ja hälyisessä ajoneuvossa, matkapahoinvointi sekä lapsen kanssa matkustaminen. Lisäksi useissa vastauksissa mainittiin, ettei toisella paikkakunnalla haluta tai ehditä tehdä opiskelutehtäviä, jolloin ne joudutaan tekemään aiemmin viikolla.

Matkustamisesta johtuva kiire opintotehtävien suorittamiseen aiheutti stressiä 12,3 prosentille vastaajista. Koska matkustaminen vie aikaa ja voimia, opintotehtävät kasaantuvat viikoille, mikä luo painetta ja lisää stressiä. Samalla opiskelusta tulee helposti vain suorituskeskeistä, eikä sosiaaliselle kanssakäymiselle ole aikaa opiskelukaupungissa. Noin viidesosa (22,8 %) opiskelijoista kertoi matkustamisen kuluttavan niin paljon heidän energiaansa, etteivät he jaksaa matkustaessa tai seuraavalla viikolla opiskella tehokkaasti. Matkustusviikonlopun jälkeen palaaminen opintojen pariin tuntuu raskaalta, sillä aikaa rentoutumiseen tai uuteen opintoviikkoon orientoitumiseen ei ole.

”Matkustaminen vie aikaa ja jatkuvasti pitää olla ’valmiina lähtöön’ eli ei oikein ehdi rauhoittua.” (1. vsk)

”Matkustaminen vie paljon aikaa ja junassa/bussissa voi olla vaikea saada mitään aikaiseksi, joten matkustaminen vähentää aikaa opiskelusta ja sitä myötä hommat kasaantuu ja stressi lisääntyy.” (2. vsk)

14 prosenttia vastaajista koki jatkuvan matkustamisen vaativan heiltä arjen aikatauluttamista. Opiskelijoiden vastaukset olivat kuitenkin kahdensuuntaisia aika-

taulutuksen suhteen: se joko helpottaa tai vaikeuttaa heidän arkeaan. Luokanopettajaopiskelijoiden opinnot sisältävät paljon läsnäoloa vaativia ryhmätöitä, joiden tekemistä jatkuva matkustaminen vaikeuttaa. Välillä luentojakin saattaa jäädä välistä, kun matkustusaikataulu menee niiden kanssa ristiin. Matkustamisen takia viikoittaiset tehtävät tulee aikatauluttaa etukäteen hyvin, mikä voi myös helpottaa opiskelijoiden arkea.

Vastauksista ilmeni kolme yksittäistä jatkuvan matkustamisen aiheuttamaa negatiivista seurausta opintoihin. Yksi vastaaja ilmaisi, ettei opiskelu ole mielekästä, kun ikävöi jatkuvasti toisella paikkakunnalla asuvia läheisiä. Toinen vastaaja kertoi opiskelupaikkakuntaan kiinnittymisen opintojen alussa olleen hidasta, kun suurin osa ajasta kului kotipaikkakunnalla. Lisäksi matkustamisen takia erään opiskelijan opintojen loppuun vieminen on hidastunut.

Viidesosa (21,1 %) vastaajista kertoi jatkuvan matkustamisen tuovan positiivisia vaikutuksia heidän opiskeluunsa. Matkustusajan voi käyttää opiskelutehtävien tekemiseen, sillä eri ympäristössä, kuten junassa, opiskelu sujuu jopa paremmin. Eräs vastaaja koki, että matkustamisen vuoksi hänellä on enemmän aikaa opiskella. Matkustamista viikonlopuksi pois opiskelupaikkakunnalta kuvattiin myös irtiotoiksi opiskeluista, koska se erottaa arjen ja vapaapäivät toisistaan.

” - Itselleni on muodostunut niin vahvasti ajatus, että opiskelupaikkakunnalla ollaan opiskelua varten ja ulkopuolella ollaan vapaa-ajalla, että ehkä enemmän näen matkustamisen positiivisen puolen. Panostan opiskeluun paljon ollessani Tampereella ja muun ajan käytän ystävien kanssa olemiseen.” (2. vsk)

” - Bussimatkoilla tulee luettua tentteihin ja bussi toimii muutenkin 'opiskelutoimistona'.” (4. vsk)

Suurin osa positiivisen vaikutuksen maininneista kertoi matkustamiseen liittyvän myös negatiivisia puolia, sillä 17,5 prosenttia vastaajista koki jatkuvan matkustamisen vaikuttavan ristiriitaisesti heidän opiskeluunsa. Matkustaessa koulutehtävien tekeminen saattaa onnistua, mutta viikonloppuna kotipaikkakunnalla on niin paljon muuta tekemistä, ettei opiskeluun ole aikaa, voimia tai motivaatiota. Paalumatkallakaan koulutehtävien tekeminen ei onnistu, sillä opiskelija on väsynyt kuluneesta viikonlopusta. Lisäksi junalla tai linja-autolla matkustaessa vaihdot ja odottelu vievät aikaa opiskelulta.

“Joskus se jopa tehostaa opiskelua, kun matkat voi käyttää hyödyksi tehtäviä tekemällä. Usein se tuntuu kuitenkin rankalta ja reissun jälkeen ei ainakaan opiskelu maistu.” (1. vsk)

“Junassa opiskelu onnistuu vielä kohtuullisesti, mutta perille päästyä aika menee kavereiden kanssa ja kotona leppäämiseen. Motivaatiota kouluhommiin ei hirveästi ole, kun tekemistä on aina viikonlopuksi niin paljon.” (3. vsk)

Vain alle kymmenen prosenttia vastaajista (8,8 %) koki, ettei jatkuva matkustaminen vaikuta heidän opiskeluunsa. Viikoittaiset opiskelut järjestetään niin, ettei edestakaisin matkustaminen tai viikonlopun viettäminen toisella paikkakunnalla haittaa heidän arkeaan. Opiskelupaikkakunnalla keskitytään opiskeluun ja muissa kaupungeissa vietetään vapaa-aikaa. Tarvittaessa koulutehtäviä voi tehdä internet-yhteyden ansiosta oikeastaan missä ja milloin vain.

### 6.3. *Jatkuvan matkustamisen vaikutukset jaksamiseen*

Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin opiskelijoiden kokemuksia siitä, miten jatkuva matkustaminen vaikuttaa heidän jaksamiseensa yleisesti. Analysointivaiheessa opiskelijoiden kokemukset jaettiin neljään kategoriaan: vaikuttaa negatiivisesti, vaikuttaa positiivisesti, vaikuttaa ristiriitaisesti ja ei vaikuta juurikaan. Taulukkoon 3 on tiivistetty kysymyksen vastaukset prosentteina.

**TAULUKKO 3.** Jatkuvan matkustamisen vaikutukset jaksamiseen

Jatkuvan matkustamisen vaikutukset jaksamiseen	
vie aikaa	52,6 %
kuormittavuus	31,6 %
stressi	14,0 %
irralisuuden tunne	12,3 %
henkinen kärsimys hyvästeistä	8,8 %
positiiviset vaikutukset	31,6 %
ristiriitaiset vaikutukset	26,3 %
ei vaikuta juurikaan	5,3 %

Vastausten perusteella matkustaminen vaikuttaa monella negatiivisella tavalla opiskelijoiden jaksamiseen. Noin joka kolmas (31,6 %) vastanneista kertoi matkustamisen itsessään uuvuttavan. Matkustuspäivät julkisilla kulkuvälineillä koetaan raskaaksi ja matkustaminen edestakaisin paikkakuntien välillä on kuormit-

tavaa. Yli puolet vastanneista (52,6 %) kertoi matkustamisen vievän heidän aikaansa. Matkustaminen itsessään voi kestää useamman tunnin ja viikonlopun viettäminen toisella paikkakunnalla läheisten ihmisten kanssa vie aikaa viikoittaiselta rentoutumiselta ja palautumiselta. Palautumisen puute vaikuttaa myös opiskelijoiden koulutehtävien tekemättömyyteen, jolloin viikoille kasaantuneet tehtävät kuormittavat heitä entisestään. Kuitenkin vähän alle kymmenesosa (8,8 %) vastaajista oli sitä mieltä, että rankin osuus matkustusviikonlopun aikana on läheisten hyvästeleminen ja lähteminen pois heidän luotaan.

“Kun koti on Tampereella ja myös muualla, on henkisesti raskasta aina lähteä paikasta toiseen.” (2. vsk)

“Yleiseen jaksamiseen matkustaminen vaikuttaa Tampereelle palatessa välillä, koska kumppanin luota lähteminen surettaa. Kumppanin kanssa on helpompaa jakaa opintostressi, kun asuu saman katon alla, Tampereella ollessa se ei ole niin helppoa.” (4. vsk)

Matkustamisen negatiiviset vaikutukset jaksamiseen esiintyvät myös stressinä. 14 prosenttia vastanneista kertoi matkustamisen suunnittelun ja matkustamisen itsessään aiheuttavan viikoittaista stressiä. Stressin aiheuttajaksi koettiin myös tieto viikonlopun jälkeisestä paluusta takaisin arkeen opiskelupaikkakunnalle. 12,3 prosenttia vastanneista koki jatkuvan matkustamisen useamman paikkakunnan välillä aiheuttavan irrallisuuden tunnetta. Irrallisuuden tunnetta kuvailtiin juurettomaksi oloksi, sillä koti tuntui olevan useammassa paikassa. Lisäksi muutama vastaaja ilmaisi, ettei edes tiedä, missä oma koti on. Opiskelijat, jotka mainitsivat irrallisuuden tunteesta, olivat opiskelleet enemmän kuin kaksi vuotta.

“Henkisille tasolla tuntuu juurettomalta välillä, kun ei ole vain yhtä selkeää kotia tai paikkakuntaa.” (4. vsk)

“Se on välillä hieman raskasta. Jatkuva pakkaaminen on tylsää, samoin tunne, ettei tiedä, missä koti oikeastaan on. Haluaisin, että opiskelukoti ja perheet olisivat samalla paikkakunnalla.” (5. vsk ja yli)

Vastaajista lähes kolmasosa (31,6 %) kertoi matkustamisen vaikuttavan positiivisesti heidän jaksamiseensa. He kuvailivat matkustamisen toiselle paikkakunnalle tuovan vaihtelua ja piristystä arkeen. Lisäksi läheisten ihmisten näkemisen koettiin parantavan jaksamista.



“Toisaalta on mukavaa, koska silloin pääsee ‘tuulettumaan’ muualle Tampereelta sekä näkemään tärkeitä henkilöitä, joiden kanssa ajan viettämisestä saa paljon energiaa jaksamiseen.” (2. vsk)

Matkustaminen vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen myös ristiriitaisesti. Neljäsosa (26,3 %) vastanneista oli sitä mieltä, että matkustaminen kuormittaa ja vie aikaa, mutta se tuo silti paljon voimavaroja. He kuvailivat tätä dilemmaa hankalaksi, sillä vaikka matkustaminen itsessään kuluttaa energiaa, läheisten ihmisten kanssa vietetty aika auttaa jaksamaan arjessa.

“Se kuormittaa, mutta toisaalta palkitsevaa, sillä toinen vaihtoehto on, etten näkisi perhettä tai sukulaisiani.” (1. vsk)

“Voisi kuvata rakkaus-viha suhteena. Välillä turhauttavaa ja väsyttävää istua aina bussissa, junassa tai lentokoneessa. Vaatii pitkäjänteisyyttä. Toisaalta taas matkoja voi hyödyntää koulutehtävien tekemiseen, jolloin aika menee johonkin hyödylliseen.” (4. vsk)

Vain kaksi vastaajaa totesi, ettei matkustaminen vaikuta juurikaan heidän jaksamiseensa. Syyksi tähän toinen tarkensi matkustamisensa olevan vain satunnaista. Toinen vastanneista lisäsi olevansa kuitenkin joskus uuden viikon alkaessa hieman väsyneempi.

#### 6.4. Jatkuvan matkustamisen yhdistäminen arkeen

Viimeisessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan keinoja, joilla he saavat arkensa sujumaan jatkuvasta matkustamisesta huolimatta. Vastaukset jaettiin teemoittelemalla viiteen kategoriaan. Vastaajat kertoivat sujuvoittavansa arkeaan aikataulun suunnittelulla, lepäämällä sekä omalla asennoitumisella. Joidenkin mielestä matkustaminen jo itsessään helpottaa arkea, ja osa vastaajista ei ole keksinyt keinoja arjen sujuvoittamiseksi. Taulukossa 4 esitellään kysymysten keskeisimmät vastaukset prosentteina.

**TAULUKKO 4.** Jatkuvan matkustamisen yhdistäminen arkeen

Jatkuvan matkustamisen yhdistäminen arkeen	
aikataulun suunnittelu	77,2 %
lepo	31,6 %
oma asennoituminen	10,5 %
matkustaminen helpottaa arkea	7,0 %
ei keinoja arjen sujuvoittamiseen	12,3 %

Suurin osa vastaajista (77,2 %) kertoi selviytyvänsä arjesta aikataulun suunnittelun avulla. Tähän liittyen mainittiin suunnittelun merkitys etukäteen, eli opiske- lutehtävien tekeminen ennen matkustamista, ajankäytön priorisoiminen tärkei- siin asioihin sekä rutiinit, kuten toistuvat aikataulut. Myös juna- tai linja-automat- kan käyttäminen opiskeluun koettiin hyödylliseksi.

Toiseksi yleisin keino selvitä arjesta oli lepääminen. Noin kolmasosa (31,6 %) vastaajista kertoi lepopäivien pitämisen ja oman jaksamisen huomioimisen helpottavan matkustuksen täyteistä arkea. Usein tähän liittyi edellä mainittu ai- katauluttaminen: kun koulutehtävät pyritään tekemään viikolla, jää viikonlop- puna aikaa lepäämiseen.

”Teen tehtävät hyvissä ajoin ja pidän viikonlopun kokonaan vapaana, jolloin pystyn keskittymään perheeseeni kotona.” (1. vsk)

”Ennakkoon suunnitteleminen auttaa paljon arjen sujuvuutta. Kuuntelen it- seäni ja jaksamista, joutan suunnitelmistani, jos minusta tuntuu uuvutta- valta.” (2. vsk)

Myös omalla asenteella vaikutettiin arjen sujuvuuteen (10,5 %). Matkustelu näh- tiin omana valintana, joten se oli helpompi hyväksyä. Valmistumisajankohdan lähestyessä kiireisen arjen ajateltiin olevan väliaikaista. Muutama vastaaja (7,0 %) kertoi matkustelun helpottavan arkea, jolloin spontaani elämäntyyli koettiin itselle mieluisana. Matkustaminen tärkeiden ihmissuhteiden vuoksi antoi ener- giaa arkeen, ja on ”kaiken ylimääräisen vaivan arvoista”.

”- - Välillä arki kuitenkin kaikesta huolimatta on pelkkää juoksua paikasta toi- seen, mutta se on oma valinta. Niin kauan kuin matkustaminen on kaiken ylimääräisen vaivan arvoista, sitä jaksaa tehdä. Matkustamisen tuomat hyvät puolet vievät vielä voiton haasteista.” (3. vsk)

12,3 prosenttia vastaajista koki arjen sujuvan huonosti, tai he eivät olleet keksi- neet keinoja helpottaakseen matkustamisen aiheuttamia haasteita. Keinojen puuttuessa vastaajat totesivat, että tilanne täytyy vain kestää ja jaksaa stressistä sekä vaikeuksista huolimatta.

”En ole keksinyt mitään kultaista oikotietä siihen, että arki sujuisi paremmin tai helpommin - on vain väkisin jaksettava, jos haluaa nähdä tärkeitä ihmisiä toisilla paikkakunnilla.” (4. vsk)

”Polttamalla kynttilää molemmista päistä. Sinnitellen ja ajatellen että valmis- tuminen on jo melko lähellä.” (5. vsk ja yli)

Muina yksittäisinä keinoina arjen sujuvoittamiseen mainittiin kumppanin tuki, terveelliset elämäntavat, läheisten ihmisten näkeminen sekä käytännön järjestyinä esimerkiksi viikoittaisten ruokailujen ennakoiminen.

## *6.5. Tulosten yhteenveto*

Jatkuva matkustaminen opiskelupaikkakunnalta toiselle paikkakunnalle vaikuttaa lähes jokaisen tutkimukseen vastanneen opiskelijan arkeen. Pääsääntöisesti opiskelijat kokevat jatkuvan matkustamisen vaikuttavan negatiivisesti heidän opiskeluunsa ja jaksamiseensa, mutta positiivisiakin vaikutuksia löytyy. Osa vastauksista sisältää ristiriitaisia vaikutuksia. Matkustaminen koetaan lähes poikkeuksetta negatiivisena, kuten aikaa vievänä ja kuormittavana, mutta toisaalta samaan aikaan läheisten ihmisten näkeminen vaikuttaa jaksamiseen positiivisesti.

Jatkuvalla matkustamisella näyttää olevan yhteyttä opiskelijoiden hyvinvointiin monella tavalla. Matkustamisen syyt, kuten ihmissuhteet ja harrastukset, tuovat opiskelijoille paljon iloa, mikä lisää heidän hyvinvointiaan. Vastakohtaisesti matkustaminen koetaan voimia vievänä ja opiskelua haittaavana, mikä aiheuttaa stressiä, ja täten heikentää opiskelijoiden hyvinvointia.

Tuloksista on havaittavissa, että jatkuva matkustaminen voi vaikuttaa opiskelijoiden kiinnittymiseen yliopisto-opintoihin. Irrallisuuden tunne, joka syntyy jatkuvasta paikkakuntien välillä matkustamisesta, saattaa nimittäin heikentää opintoihin kiinnittymistä. Lisäksi tämä juureton olo esiintyy pääasiassa vain vanhempien vuosikurssien opiskelijoilla, mikä tekee kiinnittymisen näkökulmasta tilanteesta mielenkiintoisen.

Opiskelijoiden kokemukset jatkuvan matkustamisen vaikutuksista ovat henkilökohtaisia, jolloin myös heidän keinonsa arjen ja matkustamisen yhdistämiseen ovat yksilöllisiä. Vaikka opiskelijoiden henkilökohtaiset ratkaisumallit pohjautuvat pääpiirteittäin tekoihin ja asennoitumiseen, niiden yleistäminen opiskelijajoukon suhteen ei ole välttämättä relevanttia.

Seuraavassa kappaleessa pohdimme edellä mainittuja teemoja tarkemmin.

## 7. TULOSTEN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1. Ihmissuhteiden ristiriitainen vaikutus

Selvästi suurin jatkuvaan matkusteluun liittyvä tekijä on ihmissuhteet, ja se mainitaan aineistossamme jokaisen kysymyksen vastauksissa useasti. Läheisten ihmisten takia matkustetaan eniten ja heidän näkemisensä antaa energiaa arkeen. Tulos on samassa linjassa YTHS:n korkeakouluopiskelijoita koskevan terveyskyselyn kanssa, jossa ihmissuhteet ovat nousseet merkittäväksi voimavarojen tuojaksi (Kunttu ym., 2016). Ihmissuhteiden ja sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisen on todettu olevan tärkeä osa opiskelijoiden elämäntilannetta, ja niiden merkitys stressin hallinnassa on tärkeää (Liuska, 1998). Ystävyyssuhteet yliopistoyhteisön ulkopuolella voivat olla opiskelijalle merkittäviä voimavarojen lähteitä, erityisesti jos kiinnittyminen opiskelijayhteisöön on jäänyt vajavaiseksi (Pietilä & Viitanen, 2012). Toisaalta yliopistoyhteisön ulkopuolisten suhteiden ylläpito saattaa myös vaikeuttaa kiinnittymistä.

” - Alussa se [matkustelu] vaikutti välillisesti siten, että kiinnittyminen uudelle paikkakunnalle ja opiskelukavereihin oli hidasta, kun suuri osa ajasta kului kotipaikkakunnalla.” (4. vsk)

Opiskelijan lapsuudenperheen vaikutuksen on todettu jatkuvan opiskelijan elämässä, vaikka hän muuttaisi opintojen perässä muualle ja aloittaisi itsenäisemmän elämän. Toimivat suhteet perheen kanssa myös edistävät hyvinvointia korkeakouluopiskelun aikana. (Pietilä & Viitanen, 2012.)

Aineistossamme läheisten ihmisten näkemisen koettiin parantavan jaksamista, ja heistä erossa oleminen tuntui kuormittavalta ja stressaavalta. Liikkalan ja Sivulan (2017) mukaan opiskelijan asuminen kaukana perheestään ja ystävistään saattaa lisätä yksinäisyyden tunteita, ja täten aiheuttaa myös stressiä. Tutkimuksemme aineistossa myös itse matkustaminen ja sen aikatauluttaminen

stressasi opiskelijoita. Tästä syntyy ristiriita, kun kaukana asuvien läheisten näkeminen samaan aikaan sekä auttaa jaksamaan että kuormittaa opiskelijaa.

Tutkimukseen osallistuneista kolme neljästä (75,4 %) kertoi matkustavansa ihmissuhteiden vuoksi, mutta vain joka kolmas (31,6 %) totesi matkustamisen vaikuttavan jaksamiseen positiivisesti. Opintojen kohdalla matkustamisen positiivinen vaikutus oli vielä heikompaa (21,1 %). Ristiriitaiset vaikutukset matkustamisesta opiskelijan jaksamiseen ja opiskeluun näkyivät tutkimukseen osallistuneiden vastauksissa. Neljäsosa (26,3 %) vastanneista kertoi matkustamisen parantavan hyvinvointia, mutta samaan aikaan se tuntui kuormittavalta. Lisäksi vain alle viidesosa (17,5 %) vastanneista kertoi pystyvänsä tekemään tehokkaasti opintotehtäviään matkustaessa, mutta se kuluttaa voimavaroja huomattavasti. Opiskelijat siis matkustavat oman jaksamisen ja opintojen kustannuksella, eikä jatkuva matkustaminen edistä kumpaakaan osa-aluetta. Stereotyyppinen luokanopettajaopiskelija on näkemyksemme mukaan tunnollinen ja suorituskeskeinen. Tutkimuksemme perusteella läheisten ihmisten luo matkustaminen on osa suorittamista, jolloin matkustaminen koetaan pikemminkin velvollisuutena kuin vapautena.

## *7.2. Matkustaminen uhkaavana kierteenä*

Aineistostamme välittyy, että jatkuvan matkustamisen seuraukset opiskelijoiden opintoihin ja jaksamiseen ovat suurimmaksi osaksi negatiivisia. Jo matkustusaikataulujen suunnitteleminen ja matkustaminen itsessään koetaan stressaavaksi (14,0 %), sekä vievän paljon aikaa vapaa-ajasta (52,6 %) ja opiskelusta (49,1 %), mikä puolestaan lisää stressiä (12,3 %). Lisäksi matkustaminen kuormittaa (31,6 %), eli se vie jatkuvasti paljon voimavaroja.

Tulokset vaikuttavat huolestuttavilta. Säännöllisesti matkustavat opiskelijat joutuvat tekemään paljon opiskelutehtäviä opiskeluviikolla, jotta he voivat lähteä viikonlopuksi toiselle paikkakunnalle. Matkustaminen kuormittaa heidän voimavarojaan entisestään, eikä heillä ole matkustusviikonlopun keskellä aikaa palautua kuluneesta viikosta tai valmistautua seuraavaan viikkoon. Tästä kierteestä saattaa pahimmillaan aiheutua uupumusta, mikä vaikeuttaa opiskelijoiden opiskelua ja heikentää heidän hyvinvointiaan entisestään. Ensimmäinen opiskelu-

uupumuksen oire on emotionaalinen väsymys, mikä syntyy opiskelijan työmäärän kuormittaessa häntä liikaa opinnoissa sekä vapaa-ajalla. Opiskelu-uupumus on siis seuraus pitkittyneestä stressistä ja se ilmenee voimakkaana väsymyksenä. (Salmela-Aro, 2009.)

Tuloksemme matkustamisen negatiivisista vaikutuksista ovat verrattavissa Jokisen, Jolkkosen ja Soinisen (2003) työmatkoja käsittelevään tutkimukseen, josta selvisi, ettei matkustamisella ole juurikaan positiivisia vaikutuksia. Matkoihin käytetty aika koetaan turhana, sillä se vie aikaa työn ulkopuoliselta toiminnalta, kuten perhe-elämältä. Matkan pituudella on myös suora vaikutus yksilöiden jaksamiseen: mitä pidempi matka, sitä enemmän kuluu voimavaroja. Toisaalta pendelöinti, eli säännöllinen edestakainen matkustaminen, voidaan kokea rentoutumishetkenä sekä oman toiminnan reflektioaikana. (Jokinen, Jolkkonen & Soininen, 2003.) Tämä ei kuitenkaan noussut kyselymme vastauksissa kertaakaan esille, eli opiskelijat saattavat kokea matkustamisen ahdistavampaa tilanteena kuin työssäkäyvät. Matkustaessa opiskelijoiden ajatuksissa saattaa pyöriä stressiä aiheuttavat opintotehtävät, joten rentoutuminen ei ole välttämättä mahdollista, ja matkustamisesta tulee kuormittavaa.

Aineistomme perusteella opiskelijoiden arjesta tulisi paljon vaivattomampaa, jos opiskelupaikkakunta olisi lähellä kotipaikkakuntaa. Tämä ei ymmärrettävästi aina ole mahdollista, sillä luokanopettajaksi voi opiskella vain tietyissä kaupungeissa, mikä useimmiten vaatii opiskelijaa muuttamaan paikkakunnalta toiselle. Osa hakijoista on voinut hakea omalle kotipaikkakunnalleen opiskelemaan siinä kuitenkin onnistumatta.

Aiemmin esittelimme opettajakoulutuksen rakennetta, joka on moniin muihin aloihin verrattuna hyvin läsnäolopainotteista. Opintorakenteen muuttaminen joustavammaksi saattaisi helpottaa jatkuvasti matkustelevien opiskelijoiden arkea, kun opiskelija ei olisi sidottu pysymään opiskelupaikkakunnalla ja opintoja voisi suorittaa myös etänä. Tällöin opiskelija voisi viettää enemmän aikaa opiskelupaikkakunnan ulkopuolella, jolloin edestakainen matkustaminen ei koituisi yhtä kuormittavaksi. Toisaalta kontaktiopetus ja täten muiden opiskelijoiden näkeminen helpottaa opintoihin kiinnittymistä, joten etäopiskelu saattaisi aiheuttaa irrallisuuden tunteita.

### 7.3. *Kalvava irrallisuuden tunne*

Aineistostamme nousi esiin ainoastaan yksi teema, joka mainittiin vain tiettyjen vuosikurssien opiskelijoiden vastauksissa. Opiskelijat, jotka ovat opiskelleet yli kaksi vuotta kuvailivat jatkuvan matkustamisen paikkakuntien välillä aiheuttavan heille irrallisuuden tunnetta. Tästä voisi päätellä, että kaksi ensimmäistä opiskeluvuotta kuluvat niin hektisessä "opintoputkessa", ettei silloin ehkä ole aikaa pysähtyä miettimään jatkuvasta matkustamisesta aiheutuneita yksityiskohtaisempia tuntemuksia. Vasta ylemmillä vuosikursseilla, kun opintojen rakenne muuttuu säännöllisestä oman pienryhmän kanssa toimimisesta yksilöllisemmäksi, opiskelijoilla on mahdollisesti aikaa pysähtyä pohtimaan elämäänsä syvällisemmin. Tässä vaiheessa opiskelijat saattavat esimerkiksi huomata jatkuvan matkustamisen aiheuttavan juuretonta oloa, sillä heillä ei ole aikaa asettua aloilleen minnekään.

Yllä mainittuja havaintoja tukee myös se, että matkustamisen positiiviset vaikutukset opintoihin nousivat esiin pääosin vain kolmen ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilla, ja ainoastaan yksi neljännen vuosikurssin opiskelija mainitsi siitä. Vaikuttaa siltä, että opintojen edetessä opiskelun yhdistäminen jatkuvan matkustamisen kanssa ei enää suju niin hyvin kuin ensimmäisten opiskeluvuosien aikana. Todennäköisesti opiskelijan aikuistuessa hänen elämänsä alkaa vakiintumaan ja edes takaisin matkustamisen sijaan aloilleen asettuminen tuntuu houkuttelevalta.

Kuten kiinnittymistä käsittelevässä kappaleessa mainitsimme, opiskelijoiden kiinnittymistä yliopistoon tukee etenkin opiskelupaikan sosiaalinen ympäristö, mutta toisaalta siihen vaikuttaa myös opiskelijoiden elämäntilanteet (Ulmann, 2017; Mäkinen & Annala, 2011). YTHS:n terveystieteiden tutkimuksessa (Kunttu ym., 2016) jopa 22 prosenttia korkeakouluopiskelijoista koki, ettei kuulu mihinkään opiskelijaryhmään. Tutkimuksemme perusteella säännöllisestä matkustamisesta ja sen aiheuttamasta hektisestä aikataulusta voi syntyä opiskelijoille irrallisuuden tunne, mikä heikentää heidän kiinnittymistään yliopisto-opintoihin entisestään. Tällöin matkustelevat opiskelijat asettavat haasteen yliopistolle - miten heidät saadaan kiinnitettyä opintoihin?

Rautapuro ja Väisänen (2001) ovat tutkimuksessaan nostaneet esiin syitä korkeakoulutuksen keskeyttämiseen. Syyt, jotka linkittyvät vahvasti myös opintoihin kiinnittymiseen ovat yliopistosta johtumattomia sekä opiskelijalle henkilökohtaisia. Yliopistosta johtumattomat syyt opintojen keskeyttämiselle liittyvät esimerkiksi opiskelukaupungin sijaintiin ja ilmapiiriin. Henkilökohtaisia syitä opintojen keskeyttämiselle voivat olla opiskelijan elämäntilanne ja sen muutokset, kuten perheen perustaminen. (Rautapuro & Väisänen, 2001.) Jatkuvasti matkustavilla opiskelijoilla saattaa siis olla suurempi riski keskeyttää opinnot.

#### *7.4. Arjen ja matkustelun yhdistämisen henkilökohtainen kokemus*

Aineistossa vastaajat nimesivät konkreettisia keinoja, joilla he saavat arkensa sujumaan matkustamisen kanssa. Suurin osa vastaajista helpottaa arkeaan suunnittelemalla aikataulunsa etukäteen (77,2 %), osa vastaajista kokee matkustelun vaikuttavan arkeen positiivisesti (7,0 %) ja muutama (12,3 %) ei ole keksinyt keinoja, miten arjesta selvittäisiin.

Opiskelijoiden erilaisia kokemuksia matkustamisen vaikutuksiin ja arjen sujuvoittamiseen selittää yksilöiden henkilökohtainen resilienssi. Kuten teoriaosuudessa käsitelimme, jokaisella ihmisellä on oma taipumuksensa suhtautua kuormittavaan tilanteeseen. Konkreettisen selviytymiskeinojen lisäksi arjen sujuvuuden kokemiseen vaikuttaa resilienssin myötä myös esimerkiksi opiskelijan aiemmat kokemukset vaikeista elämäntilanteista selviämisestä.

Matkustamisen sietokyvyn voisi luulla kasvavan säännöllisten matkustusvuosien myötä, mikäli rutiininomaiseen paikan vaihteluun tottuu. Aineistossa väsyminen esiintyi kuitenkin nimenomaan heidän vastauksissaan, jotka ovat opiskelleet yli kaksi vuotta. Samoin matkustamisen positiiviset vaikutukset ilmenivät vain kolmen ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilla. Täten aineisto antaa ymmärtää, että opiskelijoiden väsymyksen määrä kasvaa sitä suuremmaksi mitä useamman vuoden he joutuvat matkustamaan. Tätä tukee myös aiempi havaintomme siitä, että vanhempien vuosikurssien opiskelijat haluaisivat asettua aloilleen, eivätkä enää matkustaa edestakaisin

Vaikka aineistomme mukaan matkustamisen vaikutukset opiskelijoiden arkeen olivat pääosin negatiiviset, on silti mahdotonta tehdä suoraa johtopäätöstä



matkustamisen kuormittavuudesta. Samoin arjen selviytymiskeinojen löytäminen ei yksin selitä opiskelijoiden kokemusta matkustamisen vaikutuksista. Joku voi käyttää monia eri keinoja arkensa helpottamiseksi, mutta kuitenkin tuntee olonsa kuormittuneeksi tai väsyneeksi. Toisaalta joku ei tarvitse keinoja arjen sujuvoittamiseen, vaan matkustelu itsessään helpottaa muuta elämää.

### *7.5. Lisäksi*

Vaikka taloudellinen pärjääminen on yksi hyvinvoinnin osa-alueista, kyselymme vastauksissa vain viisi opiskelijaa mainitsi matkustamisen kuluttavan paljon rahaa, ja yksi heistä joutui tekemään matkustuksesta aiheutuvien kulujen takia enemmän töitä. Uusimman YTHS:n terveystutkimuksen (Kunttu ym., 2016) mukaan yli puolet (56 %) opiskelijoista kävi töissä toimeentulonsa takaamiseksi ja lähes saman verran (61 %) kertoi saavansa taloudellista tukea läheisiltään. Näin ollen taloudellinen huoli koskettaa todellisuudessa todennäköisesti useampia kyselymme vastanneita, mutta koska tutkimuksemme kysymykset kohdistuivat opiskelijoiden jaksamiseen ja opintoihin, ei raha-asioita noussut vastauksista sen enempää esille. Kuitenkin 22,8 prosenttia vastanneista kertoi matkustavansa säännöllisesti töiden takia.

## 8. POHDINTA

### *8.1. Tutkimuksen luotettavuuden arviointia*

#### 8.1.1. Tutkimuksen luonne ja tulkinta

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista tutkia pientä tapausmäärää mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkimukseemme osallistui jopa 57 luokanopettajaopiskelijaa, joista jokaisen vastaus huomioitiin analysointivaiheessa. Vaikka vastaukset alkoivat niin sanotusti toistamaan itseään, halusimme huomioida niistä jokaisen. Vastausmäärän sekä vastausten monipuolisuuden perusteella tutkimusaiheemme herätti selvästi opiskelijoiden ajatuksia, joten oli perusteltua olla rajaamatta yhtäkään vastausta tutkimuksen ulkopuolelle. Mikäli olisimme jättäneet vastauksia huomioimatta, olisi myös osa opiskelijoiden kokemuksista jäänyt pimentoon. Lisäksi vastausten jakautuminen tasaisesti jokaiselle vuosikurssille teki aineistosta kokonaisuudessaan hedelmällisen. Voimme siis päätellä jatkuvan matkustelun koskettavan opiskelijoita vuosikursista riippumatta.

Tutkimuksessa tärkeänä seikkana on tutkijan objektiivisuus tutkimuskohteita kohtaan. Objektiivinen tutkija ei yhdistä tutkimuskohteisiinsa omia arvoja tai asenteita. (Eskola & Suoranta, 1998.) Tutkimusaihe on meille molemmille henkilökohtainen, joten analysointivaiheessa oli riski omien kokemustemme sekoittumisesta tutkimustuloksiin. Kuitenkin tiedostamalla tilanteen minimoimme näkemystemme vaikutukset analysoinnissa. Puolueettomuuden takaamiseksi emme myöskään laatineet tutkimukseemme etukäteen valmiita hypoteeseja. Kuten aiemmin totesimme, hypoteesittomuus on myös laadulliselle tutkimukselle tavanomaista. Toisaalta on jälleen hyvä mainita, että kaikki tekemämme havainnot tutkijoina pohjautuvat kuitenkin jollain tapaa aiempiin kokemuksiimme ja ovat omia tulkintojamme.

Esimerkki omasta tulkinnastamme on aineistossa useasti noussut kotipaikkakunnan käsite. Maistraatin internet-sivuston mukaan kotikunta on kunta, jossa henkilö asuu vakituisesti, ja se on merkitty väestötietojärjestelmään (Maistraatti). Tutkimuksemme vastauksissa kotipaikkakunta oli kuitenkin monesti yhdistetty perheeseen tai lapsuudenkotiin, jolloin kotikunnan virallinen määritelmä ei välttämättä täyty. Tulkitsimme opiskelijoiden tässä tapauksessa asuvan Tampereella opiskelupaikkakunnalla, ja kotipaikkakunnalla tarkoitettiin samaa kuin lapsuudenkodilla. Toisaalta joidenkin opiskelijoiden väestötietojärjestelmään merkitty kotikunta voi myös olla opiskelupaikkakunnan ulkopuolella.

Tulkintaan liittyviä haasteita on helpottanut keskusteleva otteemme tutkimuksen tekemiseen, minkä kahden tutkijan yhteistyö on mahdollistanut. Koimme tutkijatriangulaation kohdallamme luontevana, sillä tutkimuksemme aihe yhdistää meitä. Pohdintojen ja keskustelujen kautta olemme myös avartaneet omaa ajatteluamme, ja uskomme juuri triangulaation vaikuttaneen tähän positiivisesti.

### 8.1.2. Aineisto ja sen kerääminen

Aineiston kerääminen sähköisellä kyselylomakkeella mahdollisti tutkittavien anonymiteetin säilymisen, sillä vastaajilta ei kysytty henkilökohtaisia tunnistettavia tietoja. Vastaajilla oli myös mahdollisuus jättää vastaamatta kysymyksiin sukupuolesta ja vuosikurssista. Jätimme aineistosta poimimiimme suoriin lainauksiin näkyville vastaajien vuosikurssin, sillä niistä välittyy vastaajajoukon monipuolisuus. Käyttämässämme lainauksissa vastaajien anonymiteetti kuitenkin säilyy, koska vastauksia ei pysty yhdistämään yksittäisiin henkilöihin.

Kyselylomakkeen saatetekstin tarkoitus oli herättää vastaanottajien mielenkiinto tutkimukseen osallistumiseen. Saatetekstissä kerroimme, että olemme huomanneet jatkuvan matkustamisen vaikuttavan jaksamiseemme ja opiskeluumme, joten haluaisimme kuulla vertaistemme kokemuksia aiheesta. Luotettavuusongelmana pohdimme, oliko saateteksti hieman suuntaa antava. Johdateliko se vastaajaa niin, että haluaisimme tutkimuksessamme kuulla kokemuksia erityisesti jatkuvan matkustamisen negatiivisista seurauksista? Tätä pohdimme esimerkiksi vastauksessa, joissa matkustamisen kerrottiin vaikuttaneen ”yllättävän positiivisesti”. Jälkikäteen ajateltuna saatetekstissä olisi siis voinut mainita

sekä negatiiviset että positiiviset vaikutukset. Toisaalta myös kysymysten muotoilu ja sanavalinnat itse kyselylomakkeessa ovat voineet vaikuttaa vastauksiin.

Aineistoa analysoidessa huomasimme toisen ja kolmannen kysymyksen vastausten sekoittuvan hieman keskenään. Kolmas kysymys käsitteli jatkuvan matkustamisen vaikutuksia jaksamiseen yleisesti, mutta monet olivat nostaneet siinä esiin myös opintojen kärsimisen. On totta, että jaksaminen ja opinnot linkittyvät väistämättä toisiinsa, joten näistä olisi voinut muotoilla yhteisen kysymyksen. Toisaalta silloin vastauksista olisi saattanut tulla suppeampia, ja niiden analysoiminen yksityiskohtaisesti sekä kokonaisuuden hallitseminen olisi voinut olla haastavampaa. Kahtena erillisenä kysymyksenä niiden muotoilua olisi kuitenkin voinut tarkemmin kohdentaa koskemaan toisessa kysymyksessä vain opiskelua ja kolmannessa kysymyksessä vain jaksamista.

Kyselylomakkeessa olisi voinut olla hyödyllistä tiedustella vastaajilta, kuinka usein he matkustavat, sillä viikoittain tai jopa päivittäin edestakaisin matkustavien opiskelijoiden kokemukset ovat todennäköisesti erilaisia kuin vain kerran kuukaudessa matkustavien. Tämä jaottelu kyselyn vastauksissa olisi voinut avata meille aineiston analysointivaiheessa uusia ulottuvuuksia ja tuoda teemoitteluun uuden aspektin. Yhtä lailla matkustettavan matkan pituutta olisi kannattanut kysyä, sillä matkan pituudella on suora vaikutus yksilöiden jaksamiseen, kuten aiemmin nousi esiin (Jokinen, Jolkkonen & Soininen, 2003).

## **8.2. *Jatkotutkimusmahdollisuuksia***

Tutkimusaihettamme ei ole aiemmin tutkittu, joten näemme aiheessa hyviä jatkotutkimusmahdollisuuksia. Keräämäämme aineistoa voisi analysoida vielä tarkemmin, ja toisaalta saman tutkimuksen voisi tehdä jollain toisella paikkakunnalla. Ovatko matkustamisen vaikutukset esimerkiksi Lapin yliopiston luokanopettajaopiskelijoilla samanlaisia kuin Tampereen yliopiston opiskelijoilla? Vaikuttaako yliopiston maantieteellinen sijainti matkustamisen kokemukseen?

Laadulliset tutkimukset ovat pohjimmiltaan aina tapaustutkimuksia, joiden tuloksia ei ole tapana yleistää (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkimuksemme aihe koskettaa kuitenkin todennäköisesti jollain tavalla lähes jokaista korkeakouluopiskelijaa tiedekunnasta tai opiskelukaupungista riippumatta, joten samanlai-

nen tutkimus olisi mahdollista toteuttaa muissakin olosuhteissa. Olisi mielenkiintoista tutkia, millaisia kokemuksia jatkuvasta matkustamisesta toisenlaisista lähtökohdista tulevilta opiskelijoilla on. Samalla voisi tutkia, kokevatko muiden alojen opiskelijat matkustamisen yhtä kuormittavana kuin luokanopettajaopiskelijat. Antaako joustavampi tutkintorakenne paremmat mahdollisuudet matkustamiselle opintojen aikana?

Analysointivaiheessa emme erotelleet sukupuolia toisistaan, joten jatkotutkimuksessa voitaisiin syventyä sukupuolten välisiin eroihin matkustamisen vaikutuksista. Lisäksi jätimme vastauksia vertaillessa lähes kokonaan huomioimatta opiskelijoiden vuosikurssit, jotka olisivat voineet tuoda syvempiä ulottuvuuksia tutkimukseemme. Voisi olla hedelmällistä ottaa vuosikurssien vertailu tulevaisuuden tutkimuksissa paremmin huomioon.

Kuten aiemmin totesimme, tutkimuksessamme opiskelijat eivät nostaneet merkittävästi esiin matkustamiseen kuluvaan rahaa. Voisikin olla mielenkiintoista tutkia matkustamisen dilemmaa juuri taloudellisesta näkökulmasta, ja katsoa miten se vaikuttaa matkustamisen säännöllisyyteen.

## 9. LÄHTEET

- Aaltio, I. 2008. Johtajuus lisäarvona. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. Haettu osoitteesta  
<<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67578/sosiaalisen%20identiteetin%20johtaminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Viitattu 30.9.2019.
- Ashforth, B. E., Harrison, S. H. & Corley, K. G. 2008. Identification in organizations: An examination of four fundamental questions. *Journal of Management*, 34(3), 325-374.
- Astin, A. W. 1984. Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education. *Journal of College Student Development* 25 (4), 297–308.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haapala, A., Puolakka, K. & Rannisto, T. (toim.) 2015. Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Jokinen, A., Jolkkonen, A. & Soininen, T. 2003. Pitkät työmatkat ja työn kuormittavuus. Joensuu: Yliopistopaino.
- Kestilä, L., Karvonen, S. & Aalto, A. (2019). Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Korhonen, V. 2017. Ensimmäisen vuoden opintoihin kiinnittymisen monet kasvot yliopistossa. Teoksessa V. Korhonen, J. Annala & P. Kulju (toim.) *Opintoihin kiinnittymisen ja hyvinvoinnin yhteyksien tunnistaminen sekä*

pedagogisen hyvinvoinnin tukeminen korkeakoulun opetusyhteisössä. Tampere: University Press. Haettu osoitteesta <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102903/ensimmaisen\\_vuoden\\_opintoihin\\_kiinnittymisen\\_monet\\_kasvot\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102903/ensimmaisen_vuoden_opintoihin_kiinnittymisen_monet_kasvot_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Viitattu 20.10.2019.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Haettu osoitteesta <[https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT\\_2016\\_korjattu\\_final\\_0217.pdf](https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf)> Viitattu 4.10.2019.

Maistraatti. Kotikunta- ja väestötiedot. Perustiedot. Kotikunta. Haettu osoitteesta <[https://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/kotikunta\\_ja\\_vaestotiedot/Perustiedot/#Kotikunta%201](https://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/kotikunta_ja_vaestotiedot/Perustiedot/#Kotikunta%201)> Viitattu 26.11.2019.

Mäkinen, M. & Annala, J. 2011. Opintoihin kiinnittyminen yliopistossa. Teoksesta M. Mäkinen, V. Korhonen, J. Annala, P. Kalli, P. Svärd & V-M. Värri (toim.) Korkeajännityksiä – kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta. Tampere: University Press. Haettu osoitteesta <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66169/opintoihin\\_kiinnittyminen\\_yliopistossa\\_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66169/opintoihin_kiinnittyminen_yliopistossa_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Viitattu 28.10.2019.

Liuska, H. 1998. Jaksako opiskelija? - Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja Sarja A 13. Oulu: Oulun yliopistopaino.

Luokanopettajakoulutuksen rakenne. Tampereen yliopisto. Haettu osoitteesta <<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/luokanopettaja-kasvatustieteiden-koulutus>> Viitattu 28.10.2019.

Pietilä, J. & Viitanen, V. 2012. Aina ei mene putkeen – Opiskelua edistävät ja estävät tekijät Tampereen ammattikorkeakoulun kahdessa koulutusohjelmassa (Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu).

Haettu osoitteesta  
<[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52560/Pietila\\_Jutta\\_Viitanen\\_Ville.pdf;jsessionid=2B2B92C40D957DDE09808BD68344B499?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52560/Pietila_Jutta_Viitanen_Ville.pdf;jsessionid=2B2B92C40D957DDE09808BD68344B499?sequence=1)> Viitattu 15.10.2019.

Pojjula, S. 2018. Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Puuronen, A. 2015. Mitä on terveys – tietoa, taitoa vai tajua? Teoksessa A. Puuronen (toim.) Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 91, 5–19.  
Haettu osoitteesta  
<<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/terveystaju.pdf#page=6>> Viitattu 30.9.2019.

Pyykkinen, M. 2018. Opiskelun ja työnteon yhdistäminen – Tutkimus työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden positiivisista käsityksistä arjessa jaksamisesta (Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto). Haettu osoitteesta  
<<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63121/Pyykkinen.Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Viitattu 8.10.2019.

Rautopuro, J. & Väisänen, P. 2001. Experiencing studies at the University of Joensuu. Kasvatusalan tutkimuksia – Research in educational sciences 7. Suomen kasvatustieteellinen seura.

Räihä, P., Mankki, V. & Samppala, K. 2019. Kirjallisen palautteen merkitys yliopisto-opiskelijalle. Yliopistopedagogiikka 2/2019. Haettu osoitteesta  
<<https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2019/08/12/kirjallisen-palautteen-merkitys/>> Viitattu 2.11.2019.

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumismittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 46. Haettu osoitteesta  
<[https://www.yths.fi/filebank/591-46\\_Uupumustutkimus\\_Salmela-Aro.pdf](https://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf)> Viitattu 23.11.2019.



Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 26.11.2019.

Suomen Mielenterveys ry. Ihmissuhteet. Seksuaalisuus. Haettu osoitteesta <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/seksuaalisuus-osa-ihmisyytt%C3%A4>> Viitattu 8.10.2019.

Suomen Mielenterveys ry. Vaikeat elämäntilanteet. Sairastuminen. Mitä on resilienssi? Haettu osoitteesta <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>> Viitattu 7.11.2019.

Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WSOY.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019. Hyvinvointi: Hyvinvoinnin osatekijät. Haettu osoitteesta <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>> Viitattu 30.9.2019.

Terveyskirjasto 2018. Mitä terveys on? Haettu osoitteesta <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)> Viitattu 30.9.2019.

Tinto, V. 2003. Promoting Retention Through Classroom Practice. Paper presented in Enhancing Student Retention: Using International Policy and Practice Conference, Amsterdam, Nov. 5–7, 2003. Haettu osoitteesta <<http://gaia.flemingc.on.ca/~jmior/EDu705Humber/Articles/Tinto%20Retention.pdf>> Viitattu 20.10.2019.

Törmä, S., Korhonen, V. & Mäkinen, M. 2012. Miten arvioida yliopisto-opiskelijoiden kiinnittymistä opintoihin? Teoksessa V. Korhonen & M.

Mäkinen (toim.) Opiskelijat korkeakoulutuksen näyttämöillä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Töttö, P. 2004. Syvällistä ja pinnallista. Teoria, empiria ja kausaalisuus sosiaalitutkimuksessa. Tampere: Vastapaino.

Ulmanen, S. 2017. Miten kiinnittyä kouluun? Oppilaan näkökulma koulutyöhön kiinnittymisen haasteisiin (Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto). Haettu osoitteesta <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101792/978-952-03-0465-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Viitattu 28.11.2019.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2019. Haettu osoitteesta <[https://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden\\_terveystutkimus](https://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden_terveystutkimus)> Viitattu 4.10.2019.

## Liite 1 (3)

Saateteksi (julkaistu Facebookissa OKA ry:n keskustelufoorumilla sekä Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden sähköpostilistalla)

**Matkustatko sinäkin jatkuvasti opiskelupaikkakunnan ulkopuolelle esimerkiksi työn, ihmissuhteiden tai harrastusten vuoksi?**

Olemme huomanneet useamman paikkakunnan välillä liikkumisen vaikuttavan sekä opiskeluumme että hyvinvointiimme. Päätimme selvittää, onko kyseessä laajempi ilmiö Tampereen luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa, ja haluaisimme kuulla teidän kokemuksianne. Vaikuttaako jatkuva matkustaminen sinun arkeesi?

Käytämme keräämäämme aineistoa kandidaatintutkielmassamme, ja vastaukset pysyvät anonyymeinä. Lomake on auki 8.11. asti.

[Lomake löytyy painamalla tätä linkkiä.](#)

Kiitos ajastasi!

Anni Pietarinen (anni.pietarinen@tuni.fi) & Saana Tiitinen (saana.tiitinen@tuni.fi)

## Matkustaminen useamman paikkakunnan välillä

Tutkimme kandidaatintutkielmassamme Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia paikkakuntien välillä matkustamisen vaikutuksista opiskeluun ja hyvinvointiin. Selvitämme myös syitä, miksi opiskelijat liikkuvat säännöllisesti opiskelupaikkakunnan ulkopuolelle.

Käytämme keräämäämme aineistoa tutkielmassamme, ja vastaukset pysyvät anonyymeinä. Lomake on auki 8.11. asti.

Kiitos ajastasi!

Anni Pietarinen ([anni.pietarinen@tuni.fi](mailto:anni.pietarinen@tuni.fi)) & Saana Tiitinen ([saana.tiitinen@tuni.fi](mailto:saana.tiitinen@tuni.fi))

1. Minkä takia matkustat säännöllisesti opiskelupaikkakunnan ulkopuolelle? \*

Kirjoita vastaus

2. Miten koet jatkuvan matkustamisen vaikuttavan opiskeluusi? \*

Kirjoita vastaus

3. Miten koet jatkuvan matkustamisen vaikuttavan jaksamiseesi yleisesti? \*

Kirjoita vastaus

### Liite 3 (3)

4. Millä keinoin saat arkesi sujumaan, kun siihen sisältyy jatkuvaa matkustamista paikkakuntien välillä? \*

Kirjoita vastaus

5. Millä vuosikurssilla olet? \*

- ☐ 1.
- ☐ 2.
- ☐ 3.
- ☐ 4.
- ☐ 5. ja yli
- ☐ En halua vastata

6. Sukupuoli? \*

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu
- ☐ En halua vastata